Come, bebe y vive saludable

Sábado

Realiza la actividad de la pág. 66.

¿Alguna vez has rechazado una comida porque sabías que no era buena para ti y sentiste que todos te miraban? Si has pasado por esa experiencia, eso fue exactamente lo que le sucedió a Daniel. Si no, imagina lo que sería negarse a obedecer la orden del rey. (**Textos clave y referencias:** Daniel 1; *Profetas y reyes*, cap. 39).

Domingo

Lee "Come, bebe y vive saludable".

Lava. Vacia y lava una lata de comida, escribe el versículo para memorizar en un papel y pégalo en la lata. Colócalo en un lugar donde lo puedas ver durante toda la semana.

Camina. Hoy haz una caminata.

Aprende. Comienza a aprender el versículo para memorizar.

Ora para poder hacer decisiones saludables para cuidar de todo tu cuerpo.



NUEVE

MENSAJE

Adoramos a Dios cuando cuidamos el regalo de la salud que nos ha dado.

VERSÍCULO PARA MEMORIZAR

"En conclusión, ya sea que coman o beban o hagan cualquier otra cosa, háganlo todo para la gloria de Dios"

(1 Corintios 10:31).

Daniel era solamente un adolescente y ya la vida era difícil para él. Jerusalén, su preciosa tierra, fue atacada y sitiada por el ejército de un país pagano hasta que el rey se rindió. El rey y su familia, los dirigentes del país y todos los soldados, los artesanos y artistas fueron tomados prisioneros. Daniel y sus tres amigos estaban entre los que fueron llevados cautivos y probablemente forzados a marchar más de 965 kilómetros hasta Babilonia.

¡Qué cambio! Pasaron de ser los más prominentes en su país a prisioneros. Pero el hecho de que Dios les había otorgado buena salud y abundancia de habilidades naturales no pasó inadvertido en Babilonia. El rey Nabucodonosor pidió a uno de los oficiales de su corte que escogiera entre los prisioneros a los jóvenes más promisorios para hacerlos babilonios.

Ellos serían entrenados para servir en la corte del rey. Aprenderían el idioma y la literatura. Tendrían nuevos nombres

Lunes

Lee Daniel 1:1 al 5.

Busca. Daniel era de una familia real. Busca un versículo que mencione que tú eres parte de la familia real de Dios.

Escribe en tu diario de estudio de la Biblia lo que significa ser un miembro de la familia real.

Bebe un vaso de agua en este momento. ¿Has tomado por lo menos ocho vasos de agua hoy?

Ora para que la gracia de Dios te ayude a dedicar o volver a dedicar tu vida a él.



Martes

Lee Daniel 1:6 al 10.

Escribe un informe que detalle lo que le sucedió a Daniel cuando hizo sus decisiones.

Decide. Haz una decisión sabia acerca de la clase de alimentos que deseas comer.

Coloca tus decisiones en tu diario de estudio de la Biblia.

Ejercita. Realiza algún ejercicio durante el día.

Ora para que Dios te ayude a cuidar del don de la salud que te ha otorgado.

babilonios y comerían de la mesa del rey.

Daniel y sus amigos sabían que muchas cosas en sus vidas estaban fuera de su control. No escogieron que su ciudad fuese atacada. Ni escogieron ser llevados prisioneros. No escogieron ser separados de sus familias y su país. Pero también sabían que ciertas cosas estaban bajo su control. No importa dónde estuvieran, podían escoger adorar a Dios. Podían escoger cuidarse así como Dios les había enseñado a hacerlo. Podían escoger glorificarlo en todo lo que hicieran.

Su primera prueba llegó en el momento de la cena. La mesa del rey estaba llena de alimentos que un joven hebreo nunca comería. "Pero Daniel se propuso no contaminarse con la comida y el vino del rey, así que le pidió al jefe de los oficiales que no lo obligara a contaminarse" (Daniel 1:8).



Desobedecer la orden del rey no era un asunto de poca importancia. “Tengo miedo de mi señor el rey, pues fue él quien te asignó la comida y el vino”, dijo el oficial de la corte. “Si el rey llega a verte más flaco y demacrado que los otros jóvenes de tu edad, por culpa tuya me cortará la cabeza” (vers. 10).

No sabían que comer de la manera que Daniel estaba pidiendo los conservaría más fuertes y saludables. De manera que Daniel negoció un trato. “Haz con tus siervos una prueba de diez días”, dijo. “Danos de comer solo verduras, y de

Miércoles

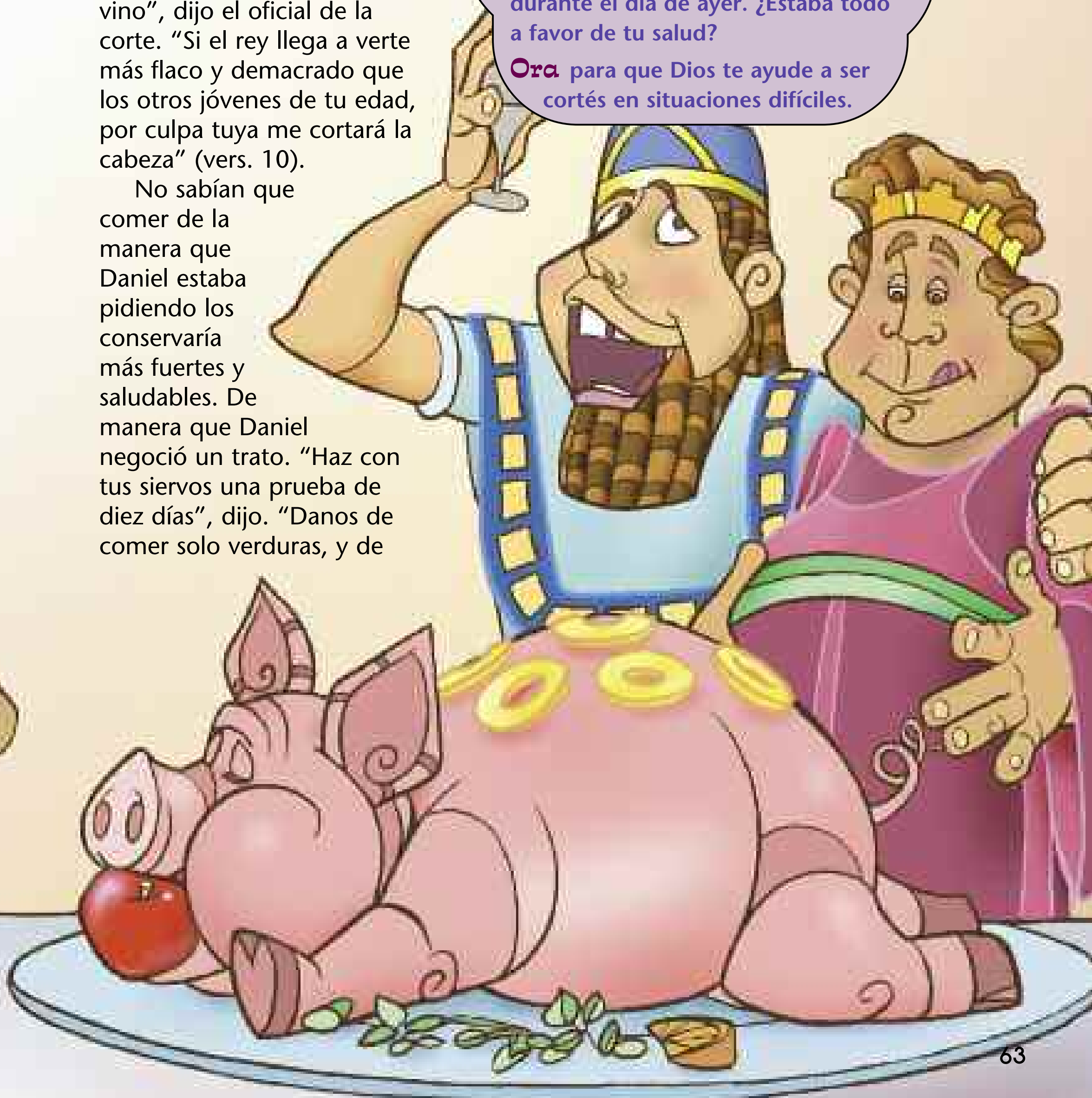
Lee Daniel 1:11 al 14.

Dibuja. Haz un dibujo animado que ilustre la actitud de Daniel con el oficial de la corte.

Imagina la oración de Daniel antes de hablar con el oficial de la corte.

Escribe todo lo que comiste durante el día de ayer. ¿Estaba todo a favor de tu salud?

Ora para que Dios te ayude a ser cortés en situaciones difíciles.



Jueves

Lee Daniel 1:15 al 21.

Descubre una de las promesas de Dios para los que son tentados (1 Corintios 10:13).

Escribe un canto o poesía de alabanza.

Ora. Agradece a Dios por sus promesas.

beber solo agua. Pasado ese tiempo, compara nuestro semblante con el de los jóvenes que se alimentan con la comida real, y procede de acuerdo con lo que veas en nosotros".

La propuesta parecía razonable, de modo que allí estaba el desafío. Al final de los diez días Daniel y sus amigos tenían un aspecto mucho más saludable y nutrido que los otros muchachos. Desde ese momento en adelante podían comer todo lo que quisieran.

No solamente parecían y se sentían mejor. Eran más inteligentes y sabios que los otros alumnos que no cuidaban de su salud de la forma que Dios les había enseñado. Cuando estuvieron delante de la presencia de Nabucodonosor, el rey "no encontró a nadie que los igualara [...] en todos los temas que requerían de sabiduría y discernimiento los halló diez veces más





inteligentes que todos los magos y hechiceros de su reino" (vers. 19, 20).

Escoger lo que debía comer puede no parecer la batalla más importante que debía luchar un prisionero en un país pagano. Pero esos muchachos habían prometido adorar a Dios y eso abarcaba todas las áreas de sus vidas. Ellos habían prometido glorificar a Dios en todo lo que hicieran. Eso incluía cuidar de la salud que él les había otorgado y seguir las pautas que les había dado para hacerlo.

Todos hacemos decisiones diariamente. No importa cuán jóvenes o viejos seamos. Podemos adorar a Dios por los dones que nos da y cuidar de ellos de la manera en que él nos enseña. Así como Daniel, podemos escoger glorificar a Dios en todo lo que hacemos, ya sea comer, beber, nadar, correr, dormir, confiar o respirar aire puro. Todo lo que hacemos puede ser un acto de adoración a nuestro Creador.

Viernes

Actúa. Prepara una actuación de Daniel 1 con tu familia.

Comparte con tu familia el canto o la poesía que creaste.

Comenta con tu familia 1 Corintios 6:19. ¿Cómo afecta este versículo las decisiones acerca de tu estilo de vida?

Ora para que Dios te ayude a glorificarlo en todo lo que haces.

ACERTIJO 9

Sacrificios vivos

Llena las líneas de abajo con las palabras provistas en el recuadro. No se necesitan todas las palabras.

Daniel, Espíritu, Dios, alabemos, cielos, mundo, testigos, Babilonia, siempre, adorar, testificase, cantemos, llama, hijos, santidad.

Así como ____________ llamó a ________________ para que

__________________________________ por él en

____________________________, nos _______________ hoy a

nosotros para que seamos sus _________________________

en el ________________.

¡Regocijaos!

Las letras en cada columna vertical van en los casilleros directamente abajo de ellas, pero no necesariamente en el orden en que aparecen. Un casillero negro indica el final de una palabra. Cuando hayas puesto todas las letras en sus casilleros correctos, podrás leer la cita a través del diagrama, de izquierda a derecha.

R	e	e	i	j	a	V	s	a	o	(
g	e	p	i	N	m	:	s	e	ñ	o
¡	i	l	g	p	e	i	S	e	!	s
4	o	c	i	o	c	p	r	e	R	e
F	:	n	i	t	l	o	)	¡	s	
r	R	4		e	o	n	j	!		
		s		e	R					

___	___	___	___	___	___	___	___	___	___	___
■	___	___	■	___	___	■	___	___	___	___
___	■	___	___	___	___	___	___	___	___	■
___	___	___	___	___	___	___	■	___	___	___
___	___	___	___	___	___	___	___	___	■	___
___	___	___	___	___	___	___	___	___	___	■
___	___	___	■	___	___	___	___	■	■	■

Edición facilitada por:
RECURSOS ESCUELA SABATICA